

# Những điều cần làm nếu quý vị được chẩn đoán mắc COVID-19

## Tự cô lập tại nhà:

- Đứng rời khỏi nhà, trừ khi cần được chăm sóc y tế. Gọi điện trước khi đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc phòng cấp cứu và [đeo khẩu trang](#).
- Hầu hết những người bị bệnh nhẹ có thể tự khỏi bệnh tại nhà. Vì chưa có thuốc điều trị đặc hiệu cho COVID-19, quý vị nên nghỉ ngơi nhiều, uống nhiều nước và dùng thuốc hạ sốt nếu cần.
- Hãy ở trong một căn phòng riêng trong nhà và sử dụng phòng tắm riêng càng nhiều càng tốt. Luôn luôn cách xa những người khác trong nhà quý vị ít nhất sáu foot hay hai mét. Đeo khẩu trang vải nếu quý vị đang ở trong phòng với người khác, trừ khi quý vị có vấn đề về hô hấp. Không dùng chung vật dụng trong nhà.
- Nhờ người khác chăm sóc thú cưng của quý vị. Một số ít vật nuôi đã được báo cáo là bị nhiễm COVID-19. Những người nhiễm vi-rút nên hạn chế tiếp xúc với động vật cho đến khi biết thêm thông tin. Nếu quý vị cần chăm sóc cho thú cưng của mình, hãy đeo khẩu trang và rửa tay trước và sau đó.
- Giữ liên lạc với những người khác – sử dụng công nghệ để giao tiếp với bạn bè và gia đình.

## Làm vệ sinh và rửa sạch hàng ngày:

- Làm sạch và khử trùng các bề mặt trong phòng riêng và phòng tắm của quý vị. Nhờ người khác dọn dẹp các khu vực khác trong nhà của quý vị.
- Rửa kỹ các vật dụng trong nhà, như đồ dùng, sau khi sử dụng.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Sử dụng chất khử trùng tay có cồn nếu không có sẵn xà phòng và nước.

## Khi nào cần được chăm sóc y tế ngay lập tức:

Nếu quý vị bị khó thở, đau ngực, lú lẫn hoặc thay đổi màu sắc trên môi, lợi, mặt, quanh mắt hoặc móng tay, hãy đi khám ngay. Khi quý vị gọi cho dịch vụ chăm sóc y tế, hãy nói với nhà cung cấp dịch vụ hoặc 911 rằng quý vị bị COVID-19 và đang cách ly tại nhà.

Những người đã tiếp xúc gần với quý vị khi quý vị đang bị lây nhiễm cần cách ly tại nhà - ngay cả khi họ không có các triệu chứng:

- Những người tiếp xúc gần với quý vị trong thời kỳ lây nhiễm của quý vị, bắt đầu hai ngày trước khi quý vị có bất kỳ triệu chứng nào (hoặc nếu quý vị chưa có triệu chứng nào thì là hai ngày trước ngày quý vị đi xét nghiệm) và tiếp tục cho đến khi quý vị [phục hồi](#), cần cách ly tại nhà. Họ có thể tham khảo hướng dẫn [“Những điều cần làm nếu quý vị có tiếp xúc gần với người được chẩn đoán nhiễm COVID-19”](#). Những ai tiếp xúc gần với những người tiếp xúc gần của quý vị không cần tuân theo các hướng dẫn (trừ khi họ có các triệu chứng).
- Tiếp xúc gần nghĩa là ở trong phạm vi sáu foot hay hai mét trong 15 phút trở lên. Tiếp xúc gần không phải là ở cách xa hơn sáu foot hay hai mét trong cùng một môi trường trong nhà trong dưới 15 phút, đi ngang qua hoặc ở trong cùng một phòng trong thời gian ngắn.

<b>Ví dụ về những người tiếp xúc gần</b>	<b>Ví dụ về những người KHÔNG tiếp xúc gần</b>
Những người sống trong cùng một nhà	Thu ngân tại cửa hàng tạp hóa
Bạn tình	Dược sĩ đã cấp thuốc cho quý vị
Những người ngồi trên cùng một chiếc xe khi quý vị đang nhiễm bệnh	Người đứng trước quý vị khi đang xếp hàng tại cửa hàng

Có thể an toàn để ngừng cách ly tại nhà khi quý vị đã bình phục. Trừ khi quý vị nhận được các hướng dẫn khác từ nhà cung cấp dịch vụ y tế của mình, bình phục là khi **cả ba** điều sau đây đã xảy ra:

1. Đã 24 giờ trôi qua mà quý vị không sốt khi không dùng thuốc hạ sốt, và
2. Các triệu chứng khác đã được cải thiện, và
3. Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ khi các triệu chứng của quý vị lần đầu xuất hiện.

**Hoặc** nếu quý vị không có triệu chứng khi được xét nghiệm, quý vị được xem là hồi phục khi 10 ngày trôi qua kể từ ngày có xét nghiệm dương tính lần đầu và quý vị vẫn không có triệu chứng nào.

Hãng sớ không cần phải yêu cầu kết quả âm tính đối COVID-19 hay thư của Bộ Y Tế mới cho quý vị đi làm trở lại. Chúng tôi không cung cấp thư xác nhận rằng quý vị có thể đi làm.

### Sự khác biệt giữa cô lập và cách ly

	<b>Tự cô lập</b>	<b>Tự cách ly</b>
Dành cho ai?	Những người có các triệu chứng của COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dành cho những người nhiễm COVID-19 không bị ốm đến mức phải nhập viện, <b>hoặc</b></li> <li>• Dành cho những người đang chờ kết quả xét nghiệm</li> </ul>	Những người không có triệu chứng của COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Những người tiếp xúc gần với COVID-19</li> </ul>
Trong bao lâu?	Cho đến lúc bình phục là khi cả ba điều sau đây đã xảy ra (trừ khi quý vị nhận được các hướng dẫn khác từ nhà cung cấp dịch vụ y tế của mình): <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Đã 24 giờ trôi qua mà quý vị không sốt khi không dùng thuốc hạ sốt, và</li> <li>2. Các triệu chứng khác đã được cải thiện, và</li> <li>3. Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ khi các triệu chứng của quý vị lần đầu xuất hiện.</li> </ol> Hoặc nếu quý vị không có triệu chứng khi được xét nghiệm, quý vị được xem là hồi phục khi 10 ngày trôi qua kể từ ngày có xét nghiệm dương tính lần đầu và quý vị vẫn không có triệu chứng nào.	Trong 14 ngày kể từ ngày cuối cùng có thể có tiếp xúc. Ngày tiếp xúc là Ngày 0. Quý vị có thể lựa chọn được xét nghiệm trong thời gian cách ly nếu quý vị không có bất kỳ triệu chứng nào. Vào hoặc sau ngày 7, quý vị có thể làm xét nghiệm thông qua nhà cung cấp của mình hoặc tại một cơ sở xét nghiệm dã chiến. Tiếp tục cách ly cho đến khi quý vị nhận được kết quả của mình. Nếu kết quả là âm tính và quý vị vẫn không có bất kỳ triệu chứng nào, quý vị có thể ngừng cách ly. Quý vị sẽ nhận được cuộc gọi từ Bộ Y Tế khi có kết quả, thường là trong vòng 2-4 ngày, nếu không sớm hơn. Quý vị cũng sẽ nhận được một lá thư trong vòng 7 ngày sau khi được xét nghiệm.
Điều đó có ý nghĩa gì?	Ở nhà 24/7 trong một phòng riêng trong nhà, sử dụng phòng tắm riêng, tránh tiếp xúc với người khác. Đeo khẩu trang nếu quý vị cần phải ở trong cùng phòng với người khác, trừ khi quý vị có vấn đề về hô hấp.	Ở nhà 24/7, theo dõi các triệu chứng và thực hành giãn cách xã hội. Nếu có thể, hãy sử dụng phòng riêng và phòng tắm riêng. Nếu quý vị có triệu chứng, những người tiếp xúc gần với quý vị cũng cần tự cách ly.

Thông tin bổ sung có sẵn trên trang web của chúng tôi: [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)

## What to do if you are diagnosed with COVID-19

### Isolate at home:

- Don't leave home, except to get medical care. Call ahead before visiting a health care provider or emergency department and wear a [wear a cloth mask](#).
- Most people with mild illness can recover at home. While there is no specific treatment for COVID-19, you should get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom. Stay at least six feet or two meters away from others in your home at all times. Wear a cloth mask if you're in a room with other people, unless you have trouble breathing. Don't share household items.
- Have someone else care for your pets. A small number of pets have been reported to be sick with COVID-19. People with the virus should limit contact with animals until more information is known. If you need to care for your pet, wear a cloth mask and wash your hands before and after.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

### Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your separate room and bathroom. Have someone else clean the other areas of your home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

### When to get medical care immediately:

If you have difficulty breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you have COVID-19 and are isolating at home.

### People who have been in close contact with you while you were infectious should quarantine at home – even if they don't have symptoms:

- People that were in close contact with you during your infectious period, which starts two days before you developed any symptoms (or if you haven't had any symptoms, two days before the day you got tested) and continues until you have [recovered](#), should quarantine at home. They can refer to the [“What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19”](#) guide. Close contacts of your close contacts do not need to follow the guidelines (unless they have symptoms).
- Close contact means being within six feet or two meters for 15 minutes or more. Close contact does not mean being more than six feet or two meters away in the same indoor environment for less than 15 minutes, walking by, or briefly being in the same room.

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
People living in the same home	Cashier at the grocery store
Intimate partners	Pharmacists who gave you medication
People who rode in the same car while you were infectious	The person in front of you in line at the store

**It's safe to stop home isolation when you've recovered. Unless you get different instructions from your medical provider, recovery is when **all three things have happened:****

4. It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, **and**
5. Other symptoms have improved, **and**
6. At least 10 days have passed since your symptoms first appeared.

**Or** if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.

Neither a negative test for COVID-19 nor a letter from the Health Department should be required from your employer to return to work. We do not provide letters indicating that you can work.

#### Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, <b>or</b></li> <li>• For people who are waiting for test results</li> </ul>	People with no symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Close contacts of people with COVID-19</li> </ul>
For how long?	Until recovery, which is when all three have happened (unless you get different instructions from your medical provider): <ol style="list-style-type: none"> <li>4. It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, <b>and</b></li> <li>5. Other symptoms have improved, <b>and</b></li> <li>6. At least 10 days have passed since your symptoms first appeared.</li> </ol> Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.	For 14 days since the last date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0. You have the option of getting tested during your quarantine period if you have not had any symptoms. On or after day 7, you can get a test through your provider or a pop-up testing site. Remain in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can discontinue quarantine. You will get a call from the Health Department when your results are ready, which is usually within 2-4 days, if not sooner. You will also get a letter in the mail within 7 days of being tested.
What does it mean?	Staying home 24/7 in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others. Wear a mask if you need to be in the same room with other people, unless you have trouble breathing.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)